



при помощи глины, дополнительно делала примочки из старой урины.

Мало того, и на свой третий этаж я теперь едва-едва дошагиваю. Это уже бедствие, потому что приходится раз по десять подниматься в свой номер, то с пляжа, то с завтрака, то с прогулки, то посушить купальник, то еще что. Так вот, мне это дается теперь с трудом. Но вы же прекрасно знаете мое отношение к подъемным механизмам типа лифта. Я считаю, что они придуманы нам во вред, потому как лестницы и марши для нас наилучшие спортснаряды, для них не надо строить спортзалы и изыскивать время среди нашей глобальной занятости.

Никогда прежде меня не удручала неисправность лифтов, а теперь я нет-нет да и встаю в очередь, чтобы проехаться в кабиночке. Стыдоба какая!

Как же быстро откликается наш организм на все, на хорошее и на плохое, думаю я в тоске. Я едва-едва переставляю ноги, потому что коленки напрочь задубели и не желают, вняв команде, идущей из головы, сгибаться и разгибаться как положено! Одним словом, откликнулись и коленки на вышеупомянутый столик, пришедший на землю Андалусии из Скандинавской страны.

Исходя из вышесказанного, если предложить ему (организму, стало быть) нечто совсем обратное переданию, то и это он воспримет с наименьшей готовностью и незамедлительно приступит к действию, то бишь к очищению. Возьмите-ка на заметочку, дорогие мои, данные сведения и не забывайте о величайших наших возможностях восстанавливать баланс в теле.

Конечно, обратный ход всегда более труден и иной раз опасен. Видели, как машина идет задом, да? Очень осторожно и медленно, а то ведь и наткнуться на что-то можно. Будьте потому повнимательнее при исправлении ошибок, хорошо?!

Кажется мне, что и сами болезни начинаются оттого и по той причине, что мы порой не в состоянии уловить предельный момент, не слышим голоса подкорки, которая кричит нам «караул!»...

Одним словом, постараюсь выдюжить, выдержать до конца испытание, чтобы результаты его (испытания, эксперимента) были наилучшими. Как вы знаете, все относительно в нашем мире, и тут более уместно слово «наихудшими», критическими то есть...

Конечно, я по утрам прислушиваюсь, чтобы не пропустить словечко, возникшее внутри («караул», значит), потому что уверена: недослышишь разок-другой-третий, и баста, диабет схватит тебя за белы ручки, как говорится.

Не знаю, не знаю, что имеет сказать медицина по этому поводу, но мои наблюдения за публикой, которая валяется-загорает здесь на лежаках, сдвоенных из-за недостатка площади для тела, которое возлежит на них, на подстилках и просто на песке кверху брюхом, свидетельствуют о том, что я близка к истине в своих предположениях о возникновении данной хвори, а упомянутая публика — к появлению у определенной части ее именно данного недуга...

Я бабушка дотошная, как вы знаете, и частенько беру свою железку-помощницу (ту, что на ниточке, значит), чтобы проверить свои подозрения и еще раз убедиться в их достоверности, то есть какой именно орган у отдыхающего пребывает в глубокой хандре, не справился, стало быть, с возложенной на него задачей — переваривать обилие съеденного и раскладывать все на полагающиеся по физиологии места, а не в бока, скажем, которые из-за того и обвисли зримо.

И что же? Мои визуальные (на глазок, значит) наблюдения вполне подтверждает маятник. Точно, точно, поджелудочная железа пыхтит, из сил выбивается. Многое она уже сумела отложить в окорока, в талию бывшую, в зад (простите меня за не особенно культур-



ное выражение), который едва-едва вмещается на легкий пластмассовый стульчик, где вечером сидит испытуемый — ну тот, кому на одинарном лежаке было не поместиться.

Да, да, железа очень устала, ей и не хочется вовсе кидать непереваренную пищу на сердце, но выхода нет. Конечно, она старается помочь человеку, принимается нить-болеть, но, увы, не слышит разумное существо... Оно деньги считает-подсчитывает и, выяснив, что их хватит, снова стремится приобрести и поглотить что-нибудь вкусненькое. Подумаешь, натоптыши мешают ходить, размышляет гомо сапиенс, зато какая выпечка в здешних краях! Зашибись!





Чего только не придумывают испанские кулинары! Масла не жалеют, пряностей тоже, миндаля у них леса и перелески, земли не видать из-за деревьев, на которых созревают орешки. Вкуснота!

Кого же мне так здорово напоминает тот, кто едва поместился в кресле?.. Особенно могучей, вернее, невиданных объемов шей, вон и подбородок даже не двойной, а чуть ли не тройной...

Ба! Конечно же, именно такими и были разжиревшие не в меру римские патриции, стало быть, сливки те самые, которые всерьез считали (о том имеются исторические записи!), что массаж, скажем, — привилегия богачей, а презренные рабы не имеют на то права.

Странно, странно, а нужно ли было вообще такое право тощим, работой изнуренным рабам? Зачем им, спрашивается, массаж, когда у них кожа да кости от непосильного труда? Как раз богатеям с обильными телесами он только и нужен, просто необходим был...

И с чего они так увлеклись-занялись едой-пищей безмерно? Почему осели на широченных ложах-тахтах и до того долежались на оных, что стали не способны обеспечивать физиологические потребности красивых голых рабынь, которых им предлагали для услады утром и к вечеру?! Вот чудачки-то...

Однако что-то я сильно закивала на Ивана да Петра, а бревно-то ведь завелось в моем собственном глазу. Расписываю красочно окорока на боках древних римлян, хотя мне экстренно надо свои тереть-растирать!

Если вы не забыли, читая мои претензии к излишне располневшим патрициям, то я все еще нахожусь в эксперименте, и поскольку затрагиваю довольно веселые темы, вы догадываетесь: пока что я не стала жертвой его (эксперимента).

Конечно, рядом нет римлян, зато, как я уже упоминала, сколько угодно весьма ожиревших господ обоего пола, так что во все века, и в теперешний в одинаковой степени, человек поддается соблазну вкусить чего-



либо пожирнее-посытнее. Особенно детишек жаль. Я, признаться, не думала, что и в этих местах люди столь опрометчиво относятся к своему чаду, к его здоровью то есть.

Сейчас давайте устроим небольшой экскурс в медицинскую науку. Хотя еще наш поэт-демократ Николай Алексеевич Некрасов в своей поэме «Кому на Руси жить хорошо» получше всяких научных светил установил, отчего есть-пошла подагра та самая, которая, как я уже чувствую, начинает сковывать мои кости и мышцы. Итак, он определил и поэтически отразил истоки данной хворобы. Главной же его заслугой было установление факта, какая именно часть населения земли склонна страдать этой самой хворобой. Помните поэму? Напомню. Оказывается, подагра — болезнь богатеев. Представляете?

Правда, по последним научным изысканиям на данную тему сделано заключение, что оная подагра — болезнь творческих людей. Каково? Причем приводятся сногшибательные примеры, перечислять их нет смысла, потому как чуть ли не у всех великих людей нашего и других континентов была констатирована эта злостная болячка. И с таким заключением можно согласиться. Творческие люди мало бегают, на месте больше сидят...

И все же пора вернуться к моим собственным органам и частям тела, потраченным этой самой хворью, поскольку проявление ее на руках-ногах можно считать главным ущербом, который мне нанес знаменитый шведский стол.

Снова приглашаю читателя несколько часов побыть со мною, так сказать, в моей шкуре, в тот самый момент, который назовем критическим. Как вы знаете, мне хотелось довести эксперимент до логического конца. Опишем итоги первой недели, поскольку они уже имелись в наличии.



В последнюю ночь первой недели начался тяжелый приступ колита. Я проснулась в холодном липком поту и поняла, что вот-вот наступит решительный поворот в моей *биографии*, то есть если сказать проще, то чертить-писать будет уже не о чем, поскольку первая часть слова, «био», близка к исчезновению из обихода. Потом стало сводить судорогой ноги, что в данном случае подтвердило обычное пищевое отравление на почве объедания.

Да, удар по желудку, печени и всему тракту был чрезвычайно сильным, и потому-то во вторую неделю стали одно за другим появляться следствия, то в одной части тела, то в другой. Сто лет у меня не болел желудок, теперь и он хандрит. Я уже забыла, как ноет печень, но принялась и она напоминать мне о себе каждую ночь (в три часа!). Лет десять, как кончились запоры, теперь и они снова стали портить цвет лица. Одним словом, все что могло, разбалансировалось-возбудилось.

Ну вот, дорогие мои, мы вместе разыскали причины и следствия. Приеду домой, — дала я себе зарок, — сажусь на голодный паек. Сухарики диетические и чаек утром, вечером и днем, и ничего более. Тем самым я изыму причину, а что касается следствий, застрявших во всех органах и объявившихся, как я уже писала выше, на многих частях тела наружно, то их надо было срочно ликвидировать. И тут мои надежды были только на врачевательницу волшебной силы — глину.

Поэтому-то я и отложила книгу о детях, а принялась за написание данной, поскольку много фактического материала для создания рукописи (хворей, стало быть) гнездилось внутри моего собственного организма. Да и вообще я обычно рассказываю о том, что сама пережила либо чего сама добилась, помогая другим.

Только не думайте, пожалуйста, что мои страдания не имеют никакого отношения к вам. Отнюдь! Как раз невольное вхождение в небезопасный, как оказалось,



эксперимент имело подспудной целью (по наитию, значит) доказать, сколь небезвреден для здоровья прием пищи сверх того, что нашему организму требуется.

Да, у меня получился ускоренный во времени процесс, но и замедленный, каждодневное в течение нескольких лет, а то и десятилетий превышение нормы еды в конце концов приводит к тому же результату, друзья мои, к болезням.

Так, так, чувствую издали, как накаляются страсти в груди у кого-то. Что же она придумывает, лапшу нам на уши вешает наша Травинка, а?! Да сейчас денег у многих на эту самую еду вовсе нет, а она о переедании.

Однако умерьте пыл, мои милые оппоненты. У моей мамы во время блокады прошли сверхсерьезные заболевания, и они более не возвращались! Я уверена, что не только с нею, но и со многими другими мамами, папами, тетями и дядями произошло подобное...

Как-то в разгар перестройки я попросила у одного известного в Питере доктора в долг энную сумму, сказав при этом, что я, видите ли, за чертой бедности в данный момент. И знаете, что он ответил (дав мне в долг): «Вы за чертой глупости, Валентина Михайловна. Извините, но это факт!»

Да, он был прав, и я вполне с ним согласна, и если вернуться к нашим рассуждениям, что есть превышение, то можно утверждать: организму для жизнедеятельности и для жизнерадостности нужны микродозы, а мы употребляем не то что макродозы, а килограммы, вот это и является превышением в тысячу и более раз!

Сейчас же мы приступим к восстановлению того, что мы сами, собственноручно по своей неразумности и рушим в организме (читайте предыдущие страницы об испанском эксперименте).

Естественно, не только превышение норм еды ведет к хворям, но и любое другое превышение. Как только мы заметно удаляемся от золотой середины, меры во всем: в еде, в развлечениях, в наслаждениях, в беге